

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だより

2017

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **アサリ** だよ!



あ
さ
り
**浅
蛸**

産卵前の5～6月が
身が大きく美味しい。

松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んです。アサリは産卵前の5～6月に旬を迎えます。松島湾のアサリは大粒で身がぎっしり詰まり、濃厚な味わいが自慢、一度食べたら“とりこ”になること間違いなし! 和・洋・中のどんな料理にも合わせやすく、ご家庭で手軽に旬を味わうことができるオススメの逸品です!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《アサリの“砂抜き”》

○ 砂抜きの方法

砂抜き用食塩水 (=海水と同じの濃度の食塩水)



(5カップ)

水1リットル

:

(大さじ2杯分)

塩30グラム



《手順》

1. 平らな容器にアサリを並べ、食塩水をアサリの頭が少し出る程度まで入れる。
2. 上から新聞紙をかぶせてラップをし、冷蔵庫等の冷暗所に置いておく。
3. アサリを容器からザルにあげ、常温で1時間程放置して塩水を吐かせる。

→砂抜き完了!



おすすめ簡単レシピ! アサリの味噌汁



- ① 砂抜きしたあさりと水を鍋に入れて加熱する。
- ② あさりの口が2~3粒開いたら、火を止めて蒸す。
- ③ あさりを取り出し、煮汁にみそを入れて溶く。
- ④ 取り出したあさりのみそ汁に入れて出来上がり!



発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
かまぼこ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だより

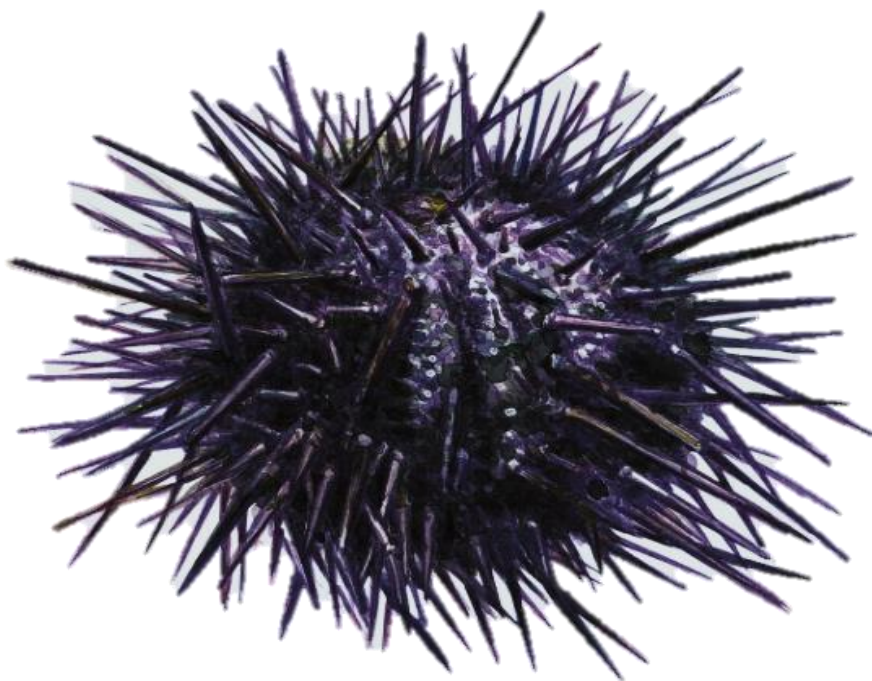
2017

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ウニ** だよ!



海^う 胆^に

宮城県で主に漁獲されているウニはキタムラサキウニという種類で、2月から9月に漁獲されます。七ヶ浜町及び東松島市宮戸産のウニは大きく、身が詰まっているのが特徴で、県内でもトップクラスの品質です。ウニは寿司やウニ丼のネタとしても人気がありますが、豪快に殻を割ってそのまま食べるのも産地ならではのオススメです。今まさに旬をむかえたウニの風味豊かで、口の中でとろけるような食感をご堪能ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《知っておきたい! ウニの栄養》

ウニにはたくさんの栄養素が含まれているうえ、身(実)は柔らかく、消化・吸収がよいので、病人や老人の栄養補給にも優れていると云われています。特に、ウニは**ビタミンA**として働く“エキノネン”という色素を多く含んでいます。ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、美肌には欠かせない保湿成分として効果があるほか、体の免疫力を高めると言われています。



含まれている
栄養

ビタミンB1
ビタミンB2
EPA(エイコサペンタエン酸)
グルタミン酸
ビタミンA



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター



かんたん! ぶっかけ生うに丼



- ① 熱々の炊きたて御飯を丼に盛る。
- ② 御飯の上に焼き海苔をちらす。
- ③ 新鮮な「生うに」を豪快にたっぷりと盛る。
- ④ お好みで大葉・わさびをそえて出来上がり!



発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
かまぼこ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

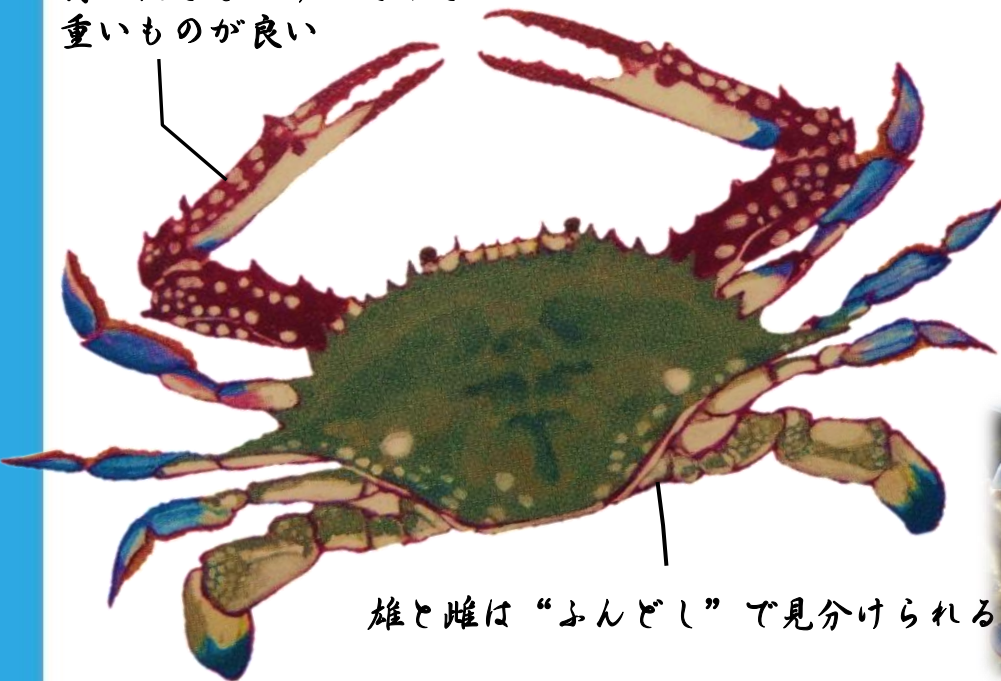
6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **ガザミ** だよ!



持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分けられる

が
ざ
み

蟳



ガザミは別名“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。旬は6～7月で、この時期の雄は、きゅっと身が引きしまり旨みが強く、産卵前の雌は、内子(うちこ)を持っており、異なる味わいが楽しめます。濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です! ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



かんたん! ガザミの味噌汁



材料 (5人分)

ガザミ...3匹

水...1400ml

味噌...大さじ2杯

塩...少々

その他お好みの具材

作り方

①蟹を半分に切り、ハサミ等を切って大きさを整えます。

②鍋に水を沸騰させ、蟹を入れて中火で7分ほど煮込みます。

③ネギ等の具材をお好みで加え、火加減を小~中火で調整しアクを取りながら5分程煮込みます。

④最後に味噌を溶かしながら入れ、塩で味を調えて完成です。

発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
かまぼこ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日 **だよ**

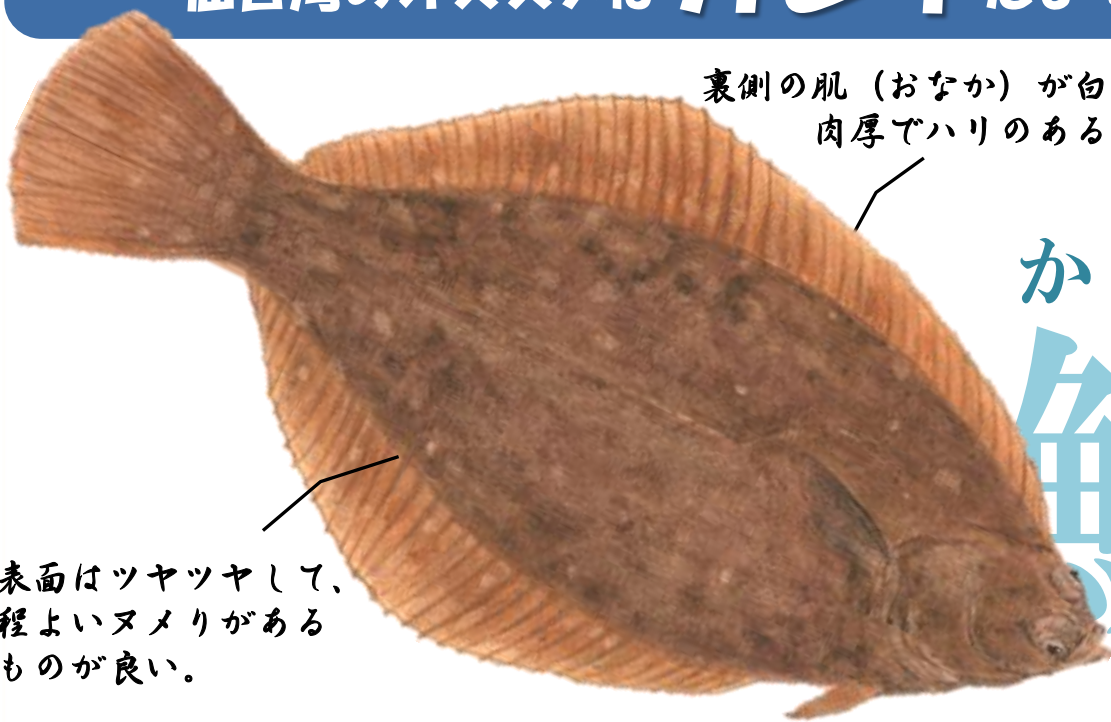


2017

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **かれい** だよ!



裏側の肌 (おなか) が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

かれい 鰈

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

日本語の“かれい”は、^{からえい}「唐鰈」または^{か えい てんか}「涸れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 “マコガレイ” と “マガレイ” の見分け方 》

マコガレイ



楕円形
色が黒っぽい
両目の間にウロコがある

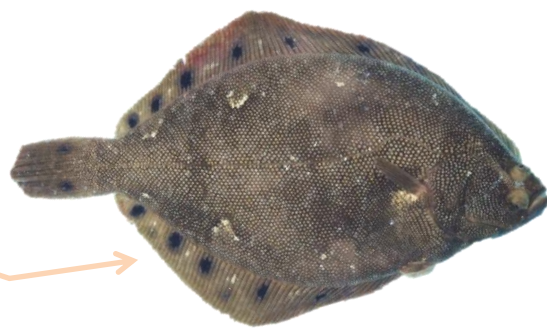
マガレイ



やや細長い
色が明るい

他にもカレイの種類は
たくさんあります!

高級魚のホシガレイ



カレイといえば煮付け!かもしれませんが、マコガレイ・マガレイの刺身をゆず胡椒・ポン酢等でいただくのも美味ですよ!

発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は
かまぼこ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

6 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ヒラメ** だよ!



身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。

身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。

魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることでカレイと見分けることができます。白身の高級魚で知られその味わいは上品な甘みがあり癖が無く、しかも程よい脂が乗っています。ヒレの部分に当たるエンガワには、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



かんたん! ヒラメのムニエル



材料 (4人分)

ヒラメ (切り身)	4切れ
小麦粉	大さじ2
塩こしょう	少々
バター	小さじ2
レモン	1/2個



作 り 方

①ヒラメに塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。



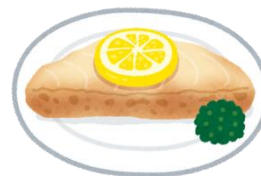
②フライパンにバターを2/3量溶かし、ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。



③残りのバターを入れて、絡める。



④皿に盛り、お好みでレモンを搾って完成です!!



発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
かまぼこ

